Dr. Mihaela Bilic, despre disbioză: Flora intestinală e cheia imunității și se repară cu 3 nutrienți simpli

de Andreea Tiron | 18 Noi 2025 • 09:30

Tot mai mulți oameni se confruntă cu balonare, digestie dificilă, infecții repetate sau o stare generală de oboseală fără explicație clară.

De cele mai multe ori, cauza se află… în intestin. Dezechilibrul microbiotei — numit disbioză — devine o problemă tot mai frecventă, atrage atenția medicul nutriționist **dr. Mihaela Bilic**, într-o analiză în care

ULTIMA ORĂ » Vezi toate știrile

Horia Moculescu, ultima dorință: „Aș mai avea ceva de spus”

BREAKING NEWS **DNSC: Mai multe site-uri web, indisponibile. Nu e un atac cibernetic**

Chef Richard Abou Zaki a câștigat aseară amuleta, la Chefi la cuțite. Show-ul culinar continuă mâine seară, de la 20:30

Dragoste, secrete și revelații! Zodiile care își schimbă destinul amoros în 2026

GALERIE FOTO **Grupul PPC își extinde portofoliul de energie regenerabilă din România cu 130 MW de energie fotovoltaică**

EDITORIALE

Microbiota: armata invizibilă pentru imunitate, digestie și energie

Flora intestinală este formată din aproximativ **100.000 de miliarde de microorganisme**, cântărește aproape 2 kilograme și influențează direct digestia, imunitatea, sistemul endocrin și chiar echilibrul emoțional.

Însă factori precum antibioticele, stresul, alimentația dezechilibrată sau infecțiile repetate pot destabiliza acest sistem complex. Disbioza se poate manifesta prin:

- balonare, constipație sau diaree
- oboseală inexplicabilă
- infecții recidivante
- probleme dermatologice

CITEȘTE PE ANTENA3.RO

Criza justiției în România: privilegii, instabilitate legislativă și o clasă deasupra legii
Ciprian Demeter

Presiunea invizibilă care schimbă companiile
Daniel Apostol

Inflația din T3 sau când politica monetară plătește nota corecțiilor din energie și taxe
Ionuț Bălan

antrenamente Camelia Voinea propria fiică

- schimbări de apetit

Iar cheia refacerii echilibrului pornește de la alimentație.

Cele 3 „P-uri” esențiale pentru un intestin sănătos: Probiotice, Prebiotice și Postbiotice

1. PRObioticele – bacteriile bune care repopulează intestinul

Produsele fermentate sunt cea mai bună sursă de probiotice.

Dr. Bilic subliniază că **kefirul este campion absolut**, având:

- **20–40 specii de bacterii** (față de doar 2–4 în iaurt)
- **7–50 miliarde de fermenți activi** (față de 1–5 miliarde în iaurt)

- kimchi
- miso
- kombucha
- drojdie, bere, borș

De ce sunt importante?
Repară flora intestinală și refac coloniile bacteriene distruse de stres sau antibiotice.

2. PREbioticele – hrana bacteriilor bune

Prebioticele nu sunt digerate de organism, ci ajung în colon unde hrănesc bacteriile benefice.

Cele mai bune surse:

Amidon rezistent
Se găsește în:

- cartofi, paste, orez… **dar doar după ce s-au răcit**

Aceste alimente devin mai puțin absorbabile, dar excelente pentru microbiotă.

Leguminoase

- linte
- fasole boabe

Pectine

- mere, piersici, caise
- căpșuni
- dovlecel, morcov, cartof dulce

FOS – fructo-oligo-saharide

- sparanghel
- anghinare
- ceapă, praz
- **banane verzi (necoapte)**

Bananele verzi sunt un prebiotic excelent, deoarece amidonul lor nu este digerabil, dar hrănește flora intestinală.

3. POSTbioticele – acizii grași cu lanț scurt, creați în intestin

Aceștia apar după fermentarea prebioticelor și au un rol protector major.

Cel mai important este **acidul butiric (butiratul)**, care:

- întărește bariera intestinală
- reduce permeabilitatea („intestinul permeabil”)
- limitează trecerea toxinelor în sânge

Unde îl găsim natural?

- laptele integral

Untul și lactatele, adesea demonizate nedrept, contribuie de fapt la sănătatea colonului.

Trio-ul salvator: kefir, unt și banane verzi

Potrivit dr. Bilic, combinația dintre:

- **kefir** (probiotice)
- **banane verzi** (prebiotice)
- **unt** (postbiotice)

sprijină întreg procesul de regenerare a microbiotei — de la repopularea bacteriilor bune până la hrănirea lor și consolidarea barierei intestinale.

Într-o perioadă în care alimentația modernă, stresul și antibioticele ne pun digestia la încercare, întoarcerea la alimente simple și naturale poate repara mai mult decât credem. Echilibrul intestinal nu ține doar de „a nu avea probleme digestive”, ci de imunitate, energie, sănătate metabolică și chiar echilibrul emoțional.

Un intestin sănătos începe cu alegeri simple — uneori la fel de simple ca un pahar de

Mihai Stoica, ironii la adresa lui Mircea Lucescu după Bosnia – România 3-1: ”Dacă ar fi fost actor, juca doar în trailer”

Subiecte în articol: mihaela bilic

probiotice

Urmăriți Jurnalul și pe Google News

TOP ARTICOLE PE JURNALUL.RO:

1. GALERIE FOTO **A murit patriotul basarabean Ilie Ilașcu**
2. GALERIE FOTO **Coincidență. Mandatarul financiar al lui Nicușor Dan, de la prezidențiale, desemnat de USR să se ocupe de finanțele partidului la alegerile locale parțiale**
3. GALERIE FOTO **Zidul Europei contra extremei drepte se fisurează. Aliațele interzise, noua normalitate**
4. GALERIE FOTO **Istoria jafului de la Herculane, în 442 de pagini de rechizitoriu**
5. **UPDATE Plan Roșu de intervenție! Accident cumplit în Sibiu**

PARTENERI

ANTENA 3
Carmen are 94 de ani și încă lucrează

LIBERTATEA.RO
Ludovic Orban, revocat din

SPYNEWS.RO
De unde lucrează Gabriela

două declarații

birou

ANTENA 3

Golirea Barajului Vidraru lasă fără apă potabilă Curtea de Argeș și încă 3 comune. De ce nu poate fi băută apa

ANTENA 3

Se interzice cumulul pensie salariu la stat. Pensionarii care rămân angajați trebuie să renunțe la 85% din pensie. Ce excepții sunt

ANTENA 3

Diana Șoșoacă a tras cu artificii de ziua ei, lângă Ambasada Ucrainei. Jandarmii i-au spart petrecerea

ANTENA 1

Mariana Moculescu, prezență neașteptată la priveghiul lui Horia Moculescu. Cum a apărut, deși a zis că nu va veni

STIRILEKANALD.RO

Anunț de ultim moment pentru români! Breaking news

PRESSALERT.RO

SCANDALOS Incompetența administrației Fritz a dus la pierderea unei finanțări europene de patru milioane de euro pentru Spitalul de Copii „Louis Țurcanu” UPDATE Reacția lui Fritz și replica directorului Ovidiu Adam

WEBCAM LIVE ROMÂNIA